

JULKAISTU NUMEROSSA 2/2012
NÄKÖKULMA

Syö mitä vain, laihtu ilman hikeä?

Annu Hattunen / Kirjoitettu 21.6.2012



Jos laihdutusvalmiste lupaa nopeaa painonpudotusta lyhyessä ajassa, on kyseessä huijaus. Suomessa on käytössä yksi reseptillä määrättävä laihdutuslääke. Silti moni turvautuu painonpudotuksessa kalliisiin ravintolisiin.

Suomessa on myytävänä kolmisenkymmentä laihdutusravintolisää, joihin liitetään lääkkeentapaisia mielikuvia.

Valmisteet voidaan karkeasti jakaa neljään luokkaan niiden antamien lupauksen perusteella: ”rasvanpolttajat”, ”rasvasiepparit”, ”makeanhimon vähentäjät” ja ”ruokahalun hillitsijät”.

Johtava tutkija ja laillistettu ravitsemusterapeutti Paula Hakala Kelan tutkimusosastolta sanoo, että

tuotteita mainostetaan Suomessa turhan optimistisin mielikuvin.

Usein mainonnassa vedotaan tutkimuksiin, mutta sellaisia ei yleensä löydy. Jos tutkimuksia löytyy, ne ovat pelkästään eläinkokeita tai pienellä ihmisryhmällä tehtyjä lyhytaikaisia kokeita, jotka eivät täytä tieteellisiä tutkimuskriteereitä.

– Mainoksissa saatetaan myös luvata nopeaa laihtumista ilman ruokavaliomuutoksia ja liikuntaa. Lupaukset ovat yliampuvan suuria ja kuulostavat houkuttelevilta. Vakuuttavaa näyttöä valmisteiden tehosta ei kuitenkaan ole.

Maagisia ainesosia

HUS:n psykiatrian klinikan lihavuustutkimusyksikössä työskentelevä sisätautien erikoislääkäri, professori Aila Rissanen kertoo, että laihdutusravintolisiä markkinoivien asiantuntijoiden lääketieteellinen tietämys on heikkoa.

Esimerkiksi elimistön puhdistamiseen käytetyt detox-tuotteet eivät ole fysiologisilta taustoiltaan laihdutus tuotteita, eikä niiden käyttöön ole lääketieteellistä perustetta, etenään laihduttamisessa.

Pysyvän lopputuloksen saa aikaan ainoastaan aineenvaihdunnan kautta tapahtuvalla painonpudotuksella, mikä on aina hidasta.

– Fiksuillakin ihmisillä tuntuu olevan sellainen käsitys, että olisi jokin oikotie elimistön rasvamäärän vähentämiseen, mutta ihmismekanismia siihen ei ole. Ainoa tapa pudottaa painoa nopeasti on puristaa kehosta nestettä pois käyttämällä niin sanottuja diureettisesti vaikuttavia aineita tai paastokuureja.

Mikä sitten saa kuluttajat uskomaan laihdutus tuotteiden tehoon? Rissanen mukaan trendi on vuosikymmenien aikana muuttunut: ennen vannottiin enemmän jonkun asiantuntijan nimeen, nyt valmisteita myydään maagisten ja eksoottisten ainesosien, kuten hedelmien tai marjojen avulla.

– Ajatellaan, että ainesosiin liittyy entisaikojen viisautta tai uusi, vielä tieteellistä läpimurtoa odottava havainto, jonka jokin nerokas ihminen on tuonut tähän päivään. Meillä olisi kyllä potentiaalia myydä puhtaita, paljon tutkittuja metsämarjojamme, mutta niitä pitäisi syödä sellaisenaan, ei jalostaa tai sekoittaa ihmetuotteiksi.

Haittavaikutukset ovat yksittäistapauksia

Ravintolisien vaikutuksia on hankala arvioida etukäteen, sillä niillä ei ole tehty tehon ja turvallisuuden osoittavia tutkimuksia kuten lääkkeillä.

Myös valmisteiden koostumus voi vaihdella, ja usein vasta haittavaikutuksia epäiltäessä tuotetta aletaan tutkia tarkemmin.

Paula Hakalan mukaan yleensä kyse on yksittäistapauksista.

– Valmiste on saattanut sisältää maksatoksia aineita tai kiellettyä lääkeainetta. Eräässä valmisteessa haittoja aiheuttivat sen epäpuhtaudet, eivät varsinaiset raaka-aineet. Joskus tuotteita käytetään pitkiä aikoja tai yliannostellaan tehokkuuden lisäämiseksi.

Suurimmat haitat laihdutusvalmisteiden käyttäjille ovatkin taloudellisia. Hakalan mukaan tuotteet ovat lähes yhtä kalliita, elleivät jopa kalliimpia, kuin reseptillä määrättävä laihdutuslääke.

– Joskus ensimmäisen näytepakkauksen saa ilmaiseksi, ja seuraavat maksulliset pakkaukset tulevat automaattisesti, jos ei hoksaa perua niitä ajoissa.

Aila Rissanen huomauttaa, että katteettomiin lupauksiin jo nuorena pettyneet laihduttajat menettävät usein uskonsa myös siihen, että elämäntapoja muuttamalla voisi laihtua. Siksi he ovat alttiita kokeilemaan uusia pikakeinoja aiemmista pettymyksistä toivuttuaan.

Vyötärönpyöräykset kasvavat

Suomalaiset ovat lihonneet tasaisesti 1970-luvulta 2010-luvulle ulottuvalla ajanjaksolla. Työikäisten lihavuustilanne on viime vuosina pysynyt ennallaan eli kaksi kolmasosaa työikäisistä painaa enemmän kuin pitäisi. Varsinkin nuoret miehet lihovat edelleen.

Uusi lihovien ryhmä on iäkkäät eläkeläiset. Tätä selittävät Aila Rissasen mukaan terveydenhuollon ja elintason parantuminen.

Maaailmalta on tullut tietoa, että lasten lihominen olisi pysähtymässä erityisesti tytöillä. Rissasen mukaan lasten lihomisessa on havaittavissa polarisoitumista, sillä selkeästi liikapainoisten joukko myös Suomessa on kasvanut.

– Ihmisten malli on alkanut muuttua keskivartalopainotteiseksi, eli vyötärönpyöräyksemme kasvaa painoa nopeammin. Vielä ei osata tarkasti selittää, johtuuko se ruokavalion muutoksesta, lihasten rapautumisesta vai jostakin muusta syystä.



Annu Hattunen

Annu Hattunen FM Tiedottaja, Fimea

LISÄÄ AIHEESTA

Kasvirohdoslääkkeiden ja ravintolisien haitat voivat yllättää

(http://sic.fimea.fi/3_2012/kasvirohdoslaakkeiden_ja_ravintolisien_haitat_voivat_yllattaa)

Lääke on tarkoitettu sairauteen ja ravintolisä terveelle

(http://sic.fimea.fi/1_2012/laake_on_tarkoitettu_sairauteen_ja_ravintolisa_terveelle)